私たちは にいがた ちょいしお プロジェクト を応援しています!

様々な減塩食品、調味料が販売されています。
食生活に上手に取り入れて、賢く手軽にちょいしおに取り組みましょう。

広告

Eat Well, Live Well.
AJINOMOTO

おいしさそのまま! 減塩生活を始めるなら

味の素KK 減塩シリーズ

塩分は控えたい…
でも塩味が薄いとおいしくない!

いつもと同じ分量で使えて
塩分控えめなのに、おいしい!

おいしい減塩
下記3製品は、「やさしお®」の
おいしく減塩する技術を使って作っています。

180g袋

90g瓶　350g袋

やさしお®
「やさしお®」100gあたり
食塩相当量 46.0g
カリウム 27,300mg

お塩控えめの・ほんだし®
みそ汁1杯分(1g)あたり
食塩相当量 0.14g
カリウム 41mg

味の素KK コンソメ
〈塩分ひかえめ〉
固形キューブ1個(5.3g)あたり
食塩相当量 1.33g
カリウム 366mg

丸鶏がらスープ
〈塩分ひかえめ〉
スープ1杯分(2.5g)あたり
食塩相当量 0.67g
カリウム 157mg

比較対照品「食塩」
日本食品標準成分表2015
食塩100gあたり
食塩相当量 99.5g
カリウム 100mg

ほんだし®
みそ汁1杯分(1g)あたり
食塩相当量 0.40g
カリウム 1.8mg

味の素KK コンソメ
固形キューブ1個(5.3g)あたり
食塩相当量 2.5g
カリウム 9mg

丸鶏がらスープ
スープ1杯分(2.5g)あたり
食塩相当量 1.2g
カリウム 71mg(参考値)

減塩しょうゆ 売上No.1

(株)インテージ SCI減塩醤油カテゴリー金額シェア/全国/2017年4月~2019年3月

食塩分40%カット

塩味 ★☆☆☆☆ やわらかくしっかり
味わい ★★★☆☆ ライト ⇔ コク
色 ★★★★☆ 淡 ⇔ 濃

おすすめメニュー
・肉・野菜の炒めもの
・きのこのソテー
・おひたし

※通常のこいくちしょうゆ(食塩分17.5%)との比較

ジャネフ ノンオイルドレッシング

塩分50%カット
食品成分表2015「和風ドレッシングタイプ調味料」対比

低カロリー
1食10ml当たり
エネルギー 4kcal以下
食塩相当量 0.3g以下

酸味を抑えてマイルドに。
減塩&低カロリーで楽しむヘルシーライフ。

新潟醤油株式会社

新潟市中央区入船町3丁目3704番地
TEL 025-222-3207
FAX 025-223-3028

うま味と香りはそのままで、食塩分を20%カット。
刺身、おひたし、あえものなどに合う
やわらかな口当たりのしょうゆです。

● 販売場所 ●
新潟醤油株式会社 通販サイト ほか
https://niigata.jimanshouyu.jp/

ジマン うす塩しょうゆ　ジマン まろやかしょうゆ

ぽん酢で減塩はじめませんか

mizkan

豚のさっぱりしょうが焼き
食塩相当量 0.7g　減塩率 30%

レシピは ミツカン 減塩 で検索

冷ややっこ
食塩相当量 0.5g　減塩率 44%

いんげんのごま和え
食塩相当量 0.4g　減塩率 33%

発行　令和2年1月

レストラン、スーパーで 野菜 de ちょいしお メニュー を提供します!

ラーメンでもちょいしお!

新潟県立大学の学生が考案した新メニュー

とろっとスープの塩香味らあ麺

私たちが考えました!
ぜひ食べてください!

1日の1/3以上の野菜がとれる!

従来の塩ラーメンより
食塩を
10%以上カット!

食塩相当量 5.6g
野菜使用量 169g

期間限定 1月19日(日)~2月29日(土)

➡ 全メニューは中面でCheck!

にいがた ちょいしお プロジェクト

脳血管疾患や胃がんによる死亡率が全国よりも高い新潟市で、市民の皆様に気軽に減塩に取り組んでもらえるきっかけを作り、生涯健康で暮らしていただくことを目指すプロジェクトです。

お問い合わせ　新潟市保健所　健康増進課　Tel：025-212-8166

令和元年度冬

野菜 de ちょいしおメニュー 提供店

期間限定

1月19日(日)～2月29日(土)

おいしく！気軽に！簡単に！減塩に取り組めるよう、管理栄養士を目指す新潟県立大学の学生たちとレストラン、スーパーとのコラボによる「野菜 de ちょいしおメニュー」を提供します。ぜひ一度お試しください。

※一部メニューは学生が関わらないお店オリジナルメニューとなります。

レストラン・ラーメン店

★ トラットリア　ノラ・クチーナ

新潟市北区葛塚市場通り3223

食塩相当量 2.3g　野菜量 232g

かぼちゃニョッキと冬野菜のあったかクリーム煮

1,000円(税抜き)

クリームソースに旬の野菜を詰め込んだ、冬にぴったりの一品。濃厚なきのこの風味でおいしく仕上げました。

数量限定

食塩相当量 2.5g　野菜量 122g

レモンとハーブ香る♪ バターチキンソテー

1,200円(税抜き)

柔らかジューシーなチキンをレモンとハーブの風味でおしゃれにちょいしお！　フルティカトマトを使ったサラダも必見です。

数量限定

★ ラ・トラットリア　エストルト

新潟市北区新崎2757

※その日とれた新鮮野菜を使用しているため、写真と内容が異なる場合があります。

食塩相当量 2.5g　野菜量 220g

たっぷり野菜の 4種チーズパングラタン

1,300円(税抜き)

昨年度好評だったメニューがリニューアルして登場！4種のチーズの風味と野菜の旨みをいかしたアツアツのパングラタンです。

数量限定

食塩相当量 2.9g　野菜量 220g

じっくり煮込んだタカギの贅沢トマトハヤシライス

1,700円(税抜き)

4日間じっくり煮込んだデミグラスソースを贅沢に使った一品。タカギのトマトの旨みがぎゅぎゅっと凝縮されています。

数量限定

★ 麺や来味(らいみ)　大形店　　新潟市東区大形本町5-6-6

★ 麺や真玄(しんげん)　弁天橋通店　　新潟市中央区長潟2-3-7

食塩相当量 5.6g　野菜量 169g

とろっとスープの塩香味らぁ麺

800円(税抜き)

ちょいしお初のラーメンメニュー！
生姜やゆず等の香味野菜をきかせた、野菜たっぷりの塩ラーメンです。

数量限定

ラーメンスープ de ちょいしお

全メニューのラーメンスープを食塩ひかえめにできます。
ご注文の際、スタッフにお声がけください。

こちらは
中華そば来味　東堀店 でも実施中です
(中央区東堀通6番町1035-1)

スーパー

★ イオン・清水フードセンター

イオン：市内12店舗で販売
清水フードセンター：市内15店舗ほか県内1店舗で販売

食塩相当量 0.8g　野菜量 127g

ごま油香る 根菜たっぷりそぼろ煮

298円(税抜き)

ごま油と生姜の風味が効いた、ゴロゴロ野菜の食感が楽しいそぼろ煮です。

食塩相当量 0.9g　野菜量 158g

鶏のさっぱり甘酢だれ

298円(税抜き)

酢とだしの力で、減塩でも風味しっかり！使用する油を控えた、さっぱり食べやすい一品です。

★ イトーヨーカドー丸大新潟店

新潟市中央区本町通6番町1122-1

食塩相当量 1.8g　野菜量 194g

野菜DEちょいしお弁当(鱈(たら))

498円(税抜き)

黒酢が決め手の鱈と7種類の野菜を使用した体にやさしい雑穀弁当。
1日の半分以上の野菜がとれちゃいます。

★ ウオロク

市内18店舗ほか県内39店舗で販売

食塩相当量 2.9g　野菜量 120g

７種のおかずde彩りわっぱ

498円(税抜き)

７種のおかずが入った贅沢弁当。
ごはんは嬉しい十八穀米です！

食塩相当量 0.9g　野菜量 130g

ゴロゴロ野菜と豚肉の甘酢和え～生姜風味～

298円(税抜き)

ゴロゴロ野菜の酢豚です。生姜の風味でおいしく減塩、ごはんが進む一品です。

★ キューピット

市内12店舗ほか県内2店舗で販売

食塩相当量 2.7g　野菜量 126g

野菜たっぷり! まんぷくデミバーグ弁当

498円(税抜き)

みんなが大好きなボリューム満点ハンバーグ弁当。野菜がたっぷり食べられます。

食塩相当量 2.0g　野菜量 136g

黒酢のコクと旨み! たらのから揚げ弁当

398円(税抜き)

今が旬のたらを黒酢のコクと旨みで味付けしました。ごはんとの相性抜群です。

★ 原信・ナルス

市内16店舗ほか県内外63店舗で販売

食塩相当量 3.8g　野菜量 169g

だし香る お好み焼き(豚玉) おろしポン酢

398円(税抜き)

さっぱりおろしポン酢で食べるお好み焼きです。
レモンをしぼることで、風味が加わります。
野菜たっぷり、1日に必要な野菜の1/3以上が摂れます。

ちょいしお で検索!

ちょいしお　検索